

第二册

黄帝内经太素

黃帝內經太素卷第二 攝生之二

通直郎守太子文學臣楊上善奉

勅撰注

順養

六氣



調食

壽限

順養

莊子天

道篇輪篇

言也有教有
臣不能
之子

而老
輪

曰不可傳也
法也教法

黃帝曰余聞先師有心藏弗著於方

余願聞而藏

行之

先師心藏比劉
輪之巧不可
丁倫

遂不着於
又上古未有文著
幕代也非文不傳故請方傳之藏而則之上

以治民下以治身

先人後已大
聖之情也

使百姓无病

上下和親德澤下流

理國
之意

子孫無憂

理家
之意

傳於後世無有終時可得聞乎

言其
益遠

岐伯曰遠乎哉問夫治民與治自治

與治此小與治大治國與治家

未有逆而能治者也夫唯順而已矣

人之与已彼此小大家國八者守之取全備之取
美須順道德陰陽物理故順之者吉逆之者凶斯
乃天順者非獨陰陽脉論氣之逆順也

百姓人民皆欲順其志也

非獨陰陽之道十
二經脉營衛之氣有逆

順百姓之情皆不可逆是以順之有吉也

故曰

黃

帝曰順之奈何岐伯曰入國問俗入家

問諱上堂問禮臨病人問所便夫為國為家為身之道各

有其理不脩其理而欲正之身者未之有也可以並須問者欲各知其理而順之也俗諱禮便又之理也陰陽四時天地之理也存生之道闕一不可故常問之也便宜也謂問病人寒熱等病量其所宜隨順調之故問所便者也黃帝曰便病人

奈何言何方而知其所便也岐伯曰夫人中熱消

痺則便寒中之屬則便熱中腸胃中也腸胃中熱多消飲

食即消痺病也痺熱也音丹熱中宜以寒調寒中宜以熱調解其便也胃中熱則消

穀令人懸心善飢齋以上皮熱自此以下廣言

胃中熱以消穀虛以喜飢胃在齋上胃中食氣上薰故皮熱也腸中熱則出

黃如糜齋以下皮寒陽上陰下胃熱腸冷

熱不可過熱之非常腸中雖冷不可和則多熱出黃腸冷多熱不通故齋下皮寒也

胃中寒則膜脹腸中寒則腸鳴食洩

膜比隣反張起也和飯也冷氣不下故多脹腸中冷而氣轉故腸

鳴也胃中寒腸中熱則脹且洩以上腸胃俱熱俱寒此乃

胃寒腸熱俱下時也脹是胃寒洩是腸熱腸中不和故脹且洩也

中熱腸中寒則疾飢少腹痛此胃熱腸寒俱

時胃熱故疾飢黃帝曰胃欲寒飲於禁反腸欲

熱飲兩者相逆便之奈何且夫王

公大人血食之君驕恣從欲輕人而

無能禁之則逆其志順之則

其病便之奈何治何先

胃中常熱

而飲腸中恒冷故欲灼之而食寒熱爭和則損於性命若從欲則加病逆志則生怨二

者不魚故以先為問也

岐伯曰人之情莫不惡死而

切與據去

樂生告之以其馭語之以其道示

以其所便開之以其所苦雖有無

道之人惡有不聽令者乎

正可逆志以取其所以

樂不可順欲而致其苦黃帝曰治之奈何故以道語之無理不聽也

何岐伯曰春夏先治其標後治其本

秋冬先治其本後治其標本謂根也

標末也方昭反謂枝与葉也春夏之時万物之氣上昇在標秋冬之時万物之氣下流在

本候病所在以行療法故黃帝曰便其相

逆者奈何謂適於口則害於身違其心而利於體者奈何

岐伯曰便此者食飲衣服亦欲適寒

溫寒無淒暑無出汗食飲者熱毋灼

寒毋滄

滄，寒也。音食寒無淒等，謂調衣服也。熱無灼等，謂調食飲也。

也皆逆其

所便也。寒溫中適，故氣將持，乃不致

耶僻

五藏之中，和適則其真氣內守，外耶不入，病無由生。

久視傷血

夫為勞者，必內有所損，然後血等。有傷役心，注目於色，久則傷心，生於血，故久視傷血。

久卧傷氣

人卧則肺氣出，難故久卧傷氣，傷則氣傷也。

久坐傷

肉

人久靜坐，脾則不動，不動不使，故久坐傷脾，傷則肉傷也。

久立傷骨

久立則腎勞損，腎以主骨，故骨髓傷也。

久行傷筋，此久可病也。

人之久行則肝膽勞

春三月此謂發陳也言

損肝傷利筋傷也

春三月草木舊根

奮子皆發生也

天地俱生萬物以榮

天之文也

降之以德地之母也資之以氣德之与

氣俱能生也物目德氣莫華開敷也

夜卧蚤起

春之三月主膽肝之府是少陽用事陰消陽息故

養陽者至夜即卧順陰消也蚤起古早字旦而起

順陽息也廣步於庭被髮緩形以使志生廣步於庭

勞以使志也被髮緩形逸以使志也勞逸生而勿

處中和而生也故其和者是以內攝生者也

致弟而勿奪賞而勿討此春氣之應

也養生之道也

生與賞者順少陽也故順成和則外攝生也

內外和順春之應也斯之逆則傷於肝夏為

順者為身為國養生道也

寒為變奉生長者少

肝氣左春故晚卧形晚起逸體急形致集罰

者皆逆少陽也故其為身者逆即傷肝夏為傷寒

熱病變也其為國為也霜雹風寒災害變也春

時內外傷者奉夏

生長之道不足也

夏三月此謂蕃秀

蕃代元及茂也

夏三月時萬物蕃滋茂秀增長者也

天地氣交萬物英實

陰陽氣和

故物英華而盛實也

晚卧早起

夏之三月主少腸心之府乎大陽用事陰虛陽盈故養

陽者多起少卧也晚卧以順陰
虛早起以順陽盈實也

無厭於日使志無

日者為陽故不可厭之怒
者為陰故使志無怒之

使英成秀使氣得

使物華皆得秀長使
身開腠氣得通洩也

若所愛在外此夏氣

之應也養生之道也

內者為陰外者為陽諸
有所愛皆欲在陽此之

行者應太陽之氣
養生之道也

逆之則傷心秋為瘡癰則

奉收者少冬至重病

早卧晚起厭日生怒
傷英不秀壅氣在內

皆逆太陽氣也
瘡奉秋收之道

故夏為逆者則傷手心秋為瘡
不足得冬之氣成熱中病重也

秋三月此謂容平夏氣盛長至秋也不盛不長以結其實故曰容平也

天氣以急地氣以明天氣急者風清氣涼也地氣明者山川景清也

蚤卧蚤起與雞俱興秋之三月主肺藏手太陰用事陽消陰息故養

陰者與雞俱卧順陰息也與雞俱起順陽消也使志安寧以緩秋形

春之緩者緩於豎急秋之緩者緩於滋盛故寧志以緩形收斂神氣使秋氣

平夏日之時神氣供給故收斂順秋之氣使之和平也無外其志使肺

氣精此秋氣之應也養收之道也楊志存陰

使肺氣之無雜此應
秋氣養陰之道也

逆之則傷肺冬為食洩

則奉養者少

晚卧晚起志不寧者秋時以逆太陰氣秋即傷肺至

冬食洩奉冬養之道少也之

冬三月此謂氣閉藏陰氣外閉

陽氣內藏水冰地坼

勅白反分也

毋擾于陽

言居陰分故毋擾陽

蚤卧晚起

冬之三月主腎藏足少陰用事陽虛陰盈故養陰者多卧少起早卧

順陽虛晚起順陰盈也

必待日光使志若伏遠

伏遠靜也卧盡

陰分使志靜也

若有私意若已有德去寒就溫

言十一月陰去陽來故養陰者凡有私意諸
有所得與陰俱去順陽而來無相擾也

毋洩皮膚使氣不極此冬氣之應也

養藏之道也閑諸腠理使氣不洩極也斯之
行者應冬腎氣養陰之道也

逆之則傷腎春為痿厥則奉生少也

早起晚卧不待日光志氣外洩冬為逆者傷腎
痿厥奉春養生之道少也痿厥不能行也一日偏

枯也於天氣清靜光明者也天道之氣清
危反也虛不可見安

靜不可為故得三光七耀光明者
也玄元皇帝曰虛靜者天之明也藏德不上

故不下

天設日月列星辰張四時調陰陽日以曝之夜以息之風以乾之雨露濡之其生物

也莫見其所養而物長其所然也莫見其所宅而物亡此謂天道藏德不上故不下者也聖人象之其起福也不見其所以而福起其除禍也不見其所由而禍除則聖人藏德不上故不下也玄元皇帝曰上德不德上下則日月不明是以有德即其事也

君上情在於已有私脩德遂不為德玄元皇帝曰下德不失德是以无德君之無德則令日月薄蝕三光

不明

耶宮空竅

空竅謂三百六十五穴也君不脩德和陽氣者則疵癘賊風

入人空竅

陽氣閉塞地氣冒明

陽氣失和故令陰氣冒覆

傷害人也